

«Sto male», l'urlo silenzioso

Il 42% soffre di ansia da prestazione, il 62% è preoccupato per non essere sufficiente, servono investimenti strutturali. Basta raccontare

di SARA TIRRITO
@saura.tirri

Stanchezza mentale, angoscia, stress, insoddisfazione. Paura di non farcela negli studi, economicamente, nel lavoro. Crisi di identità, disturbi dell'alimentazione, dipendenze. Sono queste le espressioni di disagio più diffuse tra gli studenti universitari milanesi.

«Mi trovo alla fine della triennale ma ho esaurito gli stimoli: ho la nausea all'idea di scrivere la tesi», racconta Paola, 23 anni, Ingegneria. «Perdo tre ore al giorno sui treni, torno a casa esausto e non riesco a studiare», spiega Andrea, 26 anni, Lettere. «Ci tengo ad avere ottimi voti ma non sempre do gli esami in breve e preparandoli come vorrei. Mi sento sbagliato», dice Luca, 25 anni, Giurisprudenza. «Sono al secondo anno ma penso spesso di cambiare facoltà. La mia famiglia non mi supporta, forse dovrei fare Economia, avrei più tempo», dice Marcella, 21 anni, Medicina.

A certificare una fetta di questi disturbi è lo studio condotto da Ilaria Cutica - professoressa di Psicologia generale all'Università Statale di



Alcuni studenti fuori dall'Università Bicocca.
In basso a destra, l'esterno dell'Università Statale di Milano (foto di Velia Alvich).
In basso a sinistra, lo sportello di counseling psicologico Iulm (foto dell'ufficio stampa Iulm)

Milano - e Davide Mazzoni, docente di Psicologia sociale, in collaborazione con il Centro funzionale di ateneo per l'orientamento allo studio e alle professioni. Da inizio 2022 hanno sottoposto un questionario anonimo a oltre 7mila studenti di età media 24 anni per valutarne benessere psicologico e accademico. Il risultato: oltre il 42 per cento soffre di ansia da prestazione, il 12 per cento manifesta sintomi di depressione. Il 62 per cento è preoccupato da fattori economici, si chiede come sostenere i costi di spostamenti e affitto, trovare borse di studio e bonus. A questo disagio non corrisponde necessariamente l'abbandono del percorso universitario o un calo nel rendimento. Quasi sempre, però, gli studenti si ritrovano a vivere male l'università e la vita, a fare i conti con senso di inadeguatezza, panico, competizione. «Dalla letteratura, ci aspettavamo il dubbio di avere scelto il percorso

sbagliato e un'alta percentuale di problematiche legate ad ansia e depressione. Ci ha stupito sapere che solo il 19 per cento degli studenti si dichiara soddisfatto della propria vita. A quell'età i ragazzi dovrebbero essere propositivi, ottimisti e proiettati verso il futuro», spiega Cutica.

Le inquietudini più ricorrenti, secondo gli psicologi, sono quelle connesse alla fase esistenziale in cui ci si affaccia nel mondo universitario. «Sono anni in cui si struttura il senso di sé adulto. I problemi accademici incidono sul benessere personale, perché il lavoro è parte dell'identità», dice Cutica. A pensarla in modo simile è Cristina Riva Crugnola, professoressa associata di Psicologia dinamica all'Università Bicocca. «Spesso gli studenti incontrano difficoltà nell'affrontare esami e tesi, ma più ampiamente a fronteggiare il loro passaggio all'età adulta che implica prendere decisioni, fare progetti, svincolarsi dalla famiglia

degli studenti universitari

fattori economici. I rappresentanti: «Il counseling psicologico di chi si laurea nella metà del tempo e col massimo dei voti»

come individui».

Le università milanesi hanno attivato sportelli di counseling psicologico, un sistema di ascolto gratuito, accessibile sia in presenza che online. Le sedute a disposizione degli studenti variano a seconda dell'ateneo, di solito tra le quattro e le otto per paziente, tenute da psicologi o specializzandi interni. Tra i primi a istituire questo servizio, lo Iulm, che lo ha inaugurato nel 2002 abbinandolo a tutoring e seminari.

A usufruirne, 100 persone nel 2022. Più numerose le richieste prese in carico dall'Università Statale, pari a 2.800. Vicina la Bicocca, con 2.300 colloqui. Dopo la pandemia, la domanda è cresciuta del 20 per cento. Un incremento per gli studiosi dovuto in parte all'aumento del disagio, in parte al progresso nella considerazione sociale della psicologia. «È cambiata la cultura», osserva Cutica. «Oggi c'è meno stigma nel chiedere aiuto. Aumentano però anche i problemi e molte persone, pur avendo grandi aree di sofferenza, ancora le nascondono con l'idea di superarle da soli».

A far crescere il disagio è sempre più una narrazione fondata sul raggiungimento dell'eccellenza a tutti i costi. «Ci viene raccontato come chi non prende 30 a ogni esame non sta portando a casa il risultato», dice Camilla Piredda, rappresentante dell'Unione degli universitari (Udu) per la salute mentale. «Accanto a

questo, i media parlano di chi arriva a uccidersi», come la 19enne trovata senza vita allo Iulm a febbraio. Per Valentino Ferro, dell'Ordine degli psicologi lombardi, bisogna «agire in ottica preventiva, aiutando i giovani a sviluppare gli strumenti mentali per elaborare i disagi e regolare le emozioni». La prevenzione è una delle richieste più forti degli universitari, per cui è anche necessario rompere i pregiudizi e proporre altri modelli.

«La narrazione si basa puntualmente su chi si laurea nella metà del tempo e col massimo dei voti, specificando anche che il traguardo è raggiunto senza mangiare né dormire né distrarsi. Non viene mai mostrata la normalità, fatta di studenti e studentesse che hanno la loro quotidianità, sostengono gli esami con i loro tempi, e magari a causa dei costi del sistema universitario devono lavorare per mantenersi». È così che si alimenta la competizione e il senso di inadeguatezza. «A furia di osservare esperienze incredibili, tralasciamo la realtà. Questo porta al confronto continuo con gli altri, facendoci sentire sempre in difetto», dice Piredda.

Milano è una delle città universitarie

più sensibili al benessere psicologico. Eppure, se si guarda alla Lombardia o all'Italia, ci sono differenze enormi tra gli atenei, con tempi di attesa che arrivano anche a sei-nove mesi per i colloqui con gli psicologi. Sulle misure esistenti mancano, poi, linee guida nazionali. «Ci siamo attivati», dice Piredda, «per esporre una proposta di legge in Senato. Chiediamo investimenti strutturali sugli sportelli di assistenza psicologica, che adesso sono a carico degli atenei, quindi spesso poco finanziati. Vorremmo fossero integrati con il sistema sanitario nazionale e permettessero agli studenti di fare un percorso di psicoterapia». In alcuni atenei milanesi, anche adesso si orienta a un professionista esterno, con convenzioni in centri privati a prezzi calmierati, ma rimangono costi in più. Di gratuito c'è soltanto il counseling psicologico che però dà una risposta solo preliminare: «Aiuta lo studente con un intervento breve», spiega Crugnola. A sostenere la proposta di legge per misure strutturali è anche il rettore Elio Franzini: «La salute mentale degli universitari è essenziale. Ha bisogno di interventi di carattere nazionale, parlamentare e politico».

